

Кировское областное государственное общеобразовательное  
бюджетное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья пгт Демьяново Подосиновского района»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**  
**(ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО»)**  
**5-9 КЛАССЫ**

составитель программы:  
учитель Канюкова О.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки № 1599 от 19 декабря 2014г.), на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

**Целью** учебного предмета основы социальной жизни является практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

### **Задачи:**

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства;
- развитие ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности, формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма знаний. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушениями интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем. Все разделы программы изучаются с пятого по девятый классы. Это позволяет соблюдать принцип систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт обучающихся как базу для расширения их знаний. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Занятия способствуют усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми. Раздел «питание» расширяет кругозор обучающихся о значении питания в жизни и деятельности человека, о разнообразии пищи и её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма. Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств, элементов трудовой культуры, творческого отношения к домашнему труду.

Программа определяет два уровня освоения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основными формами и методами являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы. Широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных видеофильмов, презентаций.

В зависимости от задач урока используются коллективные и индивидуальные формы организации практических работ. На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности. Обучающиеся постоянно учатся соблюдать санитарно-гигиенические требования.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане данный предмет представлен в обязательной части, предметная область «Человек и общество».

класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого:
количество часов в неделю	1	1	2	2	2	8
количество часов в год	34	34	68	68	68	272

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные учебные действия:

уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность.

#### Коммуникативные учебные действия:

вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых); использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### Регулятивные учебные действия:

осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### Познавательные учебные действия:

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения (IX класс)**

##### Минимальный уровень:

навыки самообслуживания и ведения домашнего хозяйства, необходимые в повседневной жизни;

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);  
знание названий, назначения и особенностей функционирования организаций, учреждений и предприятий социальной направленности;  
умение обращаться в различные организации и учреждений социальной направленности для решения практических жизненно важных задач;

#### Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;  
составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;  
самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;  
самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;  
соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;  
соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;  
некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);  
навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);  
пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;  
знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;  
составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Раздел I. Личная гигиена и здоровье.

*Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.*

*Утренний и вечерний туалет:* содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

*Гигиена тела.* Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

*Закаливание организма.* Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

*Уход за волосами.* Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

*Гигиена зрения.* Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

*Особенности соблюдения личной гигиены подростком.* Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

*Негативное влияние на организм человека вредных веществ:* табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

## **Раздел II. Охрана здоровья.**

*Виды медицинской помощи:* доврачебная и врачебная.

*Виды доврачебной помощи.* Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

*Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.* Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

*Первая помощь.* Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

*Уход за больным на дому:* переодевание, умывание, кормление больного.

*Виды врачебной помощи на дому.* Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

*Документы, подтверждающие нетрудоспособность:* справка и листок нетрудоспособности.

## **Раздел III. Жилище.**

*Общее представление о доме.* Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). *Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

*Домашние животные.* Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

*Планировка жилища.* Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

*Кухня.* Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

*Кухонная утварь.* Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

*Кухонное белье:* полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

*Кухонная мебель:* названия, назначение.

*Санузел и ванная комната.* Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

*Электробытовые приборы в ванной комнате:* стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

*Мебель в жилых помещениях.* Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

*Убранство жилых комнат:* зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

*Уход за жилищем.* Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

*Насекомые и грызуны в доме:* виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

#### **Раздел IV. Одежда и обувь.**

*Одежда.* Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

*Значение опрятного вида человека.*

*Уход за одеждой.* Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распорвавшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

*Предприятия бытового обслуживания.* Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

*Выбор и покупка одежды.* Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

*Магазины по продаже одежды.* Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

*Обувь.* Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

*Магазины по продаже различных видов обуви.* Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

*Уход за обувью.* Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

*Предприятия бытового обслуживания.* Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

*Обувь и здоровье человека.* Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

## **Раздел V. Питание.**

*Организация питания семьи.* Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

*Приготовление пищи.* Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

*Виды продуктов питания.* Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

*Магазины по продаже продуктов питания.* Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

*Рынки.* Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

*Прием пищи.* Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

*Изделия из теста.* Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

*Домашние заготовки.* Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

## **Раздел VI. Транспорт.**

*Городской транспорт.* Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

*Пригородный транспорт.* Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

*Междугородний железнодорожный транспорт.* Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

*Междугородний автотранспорт.* Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

*Водный транспорт.* Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

*Авиационный транспорт.* Аэропорты, аэровокзалы.

## **Раздел VII. Средства связи.**

*Основные средства связи:* почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

*Почта.* Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

*Телефонная связь.* Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

*Интернет-связь.* Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

*Денежные переводы.* Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

## **Раздел VIII. Предприятия, организации, учреждения.**

*Образовательные учреждения.* Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

*Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.* Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

*Исполнительные органы государственной власти* (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

## Раздел IX. Семья.

*Родственные отношения в семье.* Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

*Семейный досуг.* Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

*Отдых.* Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. *Экономика домашнего хозяйства.* Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

п/п	Название раздела	Виды учебной деятельности
1.	Личная гигиена и здоровье	Знают и соблюдают правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук, выполняют правила под руководством взрослого
2.	Охрана здоровья	Понимают значения здорового образа жизни для человека Применяют специальные средства для оказания первой помощи при ушибах и травмах Называют номер и правила вызова «скорой» или неотложной помощи
3.	Жилище	Соблюдают правила поведения в доме и общественных местах Выполняют правила ведения домашнего хозяйства Убирают дом, стирают бельё, моют посуду Включаются в общепольную социальную деятельность Действуют на основе инструкций для решения практических задач
4.	Одежда и обувь	Знают отдельные виды одежды и обуви Соблюдают усвоенные правила ухода за ними в повседневной жизни Знают названия торговых организаций, их виды и назначение Соблюдают правила поведения в общественных местах
5.	Питание	Знают способы хранения и переработки продуктов питания Составляют ежедневное меню Самостоятельно готовят несложные знакомые блюда под руководством учителя Самостоятельно совершают покупки товаров ежедневного назначения Соблюдают требования техники безопасности при приготовлении пищи
6.	Транспорт	Знают правила поведения в транспорте

		Делают коллективный выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки Рассчитывают стоимость проезда
7.	Средства связи	Пользуются различными средствами связи для решения практических житейских задач Называют виды почтовых отправлений Соблюдают культуру разговора по телефону Называют номера телефонов экстренной службы
8.	Предприятия, организации, учреждения	Знают названия организаций социальной направленности и их назначение Соблюдают правила поведения в общественных местах Составляют различные виды деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения Решают типовые практические задачи под руководством педагога
9.	Семья	Называют фамилии, имена, отчества, возраст, дни рождения, должности, профессии, места работы членов семьи Приводят примеры домашних обязанностей Знают основные статьи семейного бюджета Делают коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета Выполняют практические задания по образцу: планирование расходов и покупок Приводят примеры досуга и отдыха

### Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

- 1.ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки № 1599 от 19 декабря 2014г.)
  2. «Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
  - 3.Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка» М. «Владос», 2006
  - 4.Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях под редакцией В.А. Полякова Москва «Медицина» 1990
  - 5.Гигиена и здоровье А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов Москва «Просвещение», 1983
  - 6.Львова С.А. «Практический материал к урокам СБО» М. «Владос», 2005
  - 7.Полезные советы П. Пешкин Коми книжное издательство 1960
  - 8.Обслуживающий труд А.Я. Лябзина, Е.В. Васильченко Москва «Просвещение» 1981
  - 9.Ермакова В.И. «Основы кулинарии» М. «Просвещение» 1993
  - 10.Обслуживающий труд А.Я. Лябзина, Е.В. Васильченко Москва «Просвещение» 1971
  - 11.Трудовое обучение Москва «Просвещение» 1988
  - 12.Трудовое обучение Москва «Просвещение» 1990
  - 13.Обслуживающий труд А.Я. Лябзина, Е.В. Васильченко Москва «Просвещение» 1981
  - 14.Технология под редакцией В.Д. Симоненко Москва 2002
  - 15.Обслуживающий труд А.Я. Лябзина, Е.В. Васильченко Москва «Просвещение» 1983
  - 16.Технология под редакцией В.Д. Симоненко Москва 2001
  - 17.Практические советы хозяйину и хозяйке. Харьков Белгород 2010г
- Материалы из папок «К уроку», инструкции, инструкционные карты, учебные таблицы, карточки, тесты, перфокарты и др.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**5 класс (34ч. в год, 1 ч. в неделю)**

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол- во часо в	дата
	<b><i>Раздел I. Личная гигиена и здоровье (4ч.)</i></b>		
1	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1	
2	Утренний и вечерний туалет.	1	
3	Личные вещи для совершения туалета.	1	
4	Правила содержания личных вещей.	1	
	<b><i>Раздел II. Охрана здоровья (3ч.)</i></b>		
5	Виды медицинской помощи.	1	
6	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела.	1	
7	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств.	1	
	<b><i>Раздел III. Жилище (5ч.)</i></b>		
8	Типы жилых помещений в городе и сельской местности.	1	
9	Виды жилья: собственное и государственное.	1	
10	Домашний почтовый адрес.	1	
11	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	1	
12	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах.	1	
	<b><i>Раздел IV. Одежда и обувь (6ч.)</i></b>		
13	Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения, сезона, вида тканей.	1	
14	Головные уборы: виды и назначение.	1	
15	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	1	
16	Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения.	1	
17	Виды обуви.	1	
18	Хранение обуви: способы и правила.	1	
	<b><i>Раздел V. Питание (4ч.)</i></b>		
19	Значение питания в жизни и деятельности людей.	1	
20	Влияние правильного питания на здоровье человека.	1	
21	Режим питания.	1	
22	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	1	
	<b><i>Раздел VI. Транспорт (4ч.)</i></b>		
23	Виды городского транспорта.	1	
24	Оплата проезда.	1	
25	Правила поведения в городском транспорте.	1	
26	Проезд из дома в школу. Расчет стоимости проезда.	1	
	<b><i>Раздел VII. Средства связи (2ч.)</i></b>		
27	Основные средства связи.	1	
28	Назначение, особенности использования.	1	
	<b><i>Раздел VIII. Предприятия, организации, учреждения (2ч.)</i></b>		
29	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.	1	
30	Учреждения дополнительного образования.	1	
	<b><i>Раздел IX. Семья (4ч.)</i></b>		
31	Состав семьи.	1	
32	Место работы членов семьи, должности, профессии.	1	
33	Взаимоотношения между родственниками.	1	
34	Распределение обязанностей в семье.	1	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс (34ч. в год, 1 ч. в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол- во часо в	дата
	<b><i>Раздел I. Личная гигиена и здоровье (4ч.)</i></b>		
1	Гигиена тела. Уход за телом.	1	
2	Уход за кожей рук и ногтями.	1	
3	Уход за кожей ног.	1	
4	Гигиенические требования к использованию личного белья.	1	
	<b><i>Раздел II. Охрана здоровья (3ч.)</i></b>		
5	Профилактические средства для предупреждения вирусных заболеваний.	1	
6	Профилактические средства для предупреждения простудных заболеваний.	1	
7	Лекарственные растения и лекарственные препараты.	1	
	<b><i>Раздел III. Жилище (8ч.)</i></b>		
8	Виды комнатных растений.	1	
9	Особенности ухода.	1	
10	Горшки и кашпо для комнатных растений.	1	
11	Содержание животных в городской квартире.	1	
12	Домашние животные и птицы.	1	
13	Особенности содержания и уход.	1	
14	Наиболее распространенные болезни некоторых животных.	1	
15	Ветеринарная служба.	1	
	<b><i>Раздел IV. Одежда и обувь (5ч.)</i></b>		
16	Уход за одеждой. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой	1	
17	Электробытовые приборы для глажения.	1	
18	Правила и приемы глажения.	1	
19	Правила ухода за обувью из различных материалов.	1	
20	Обувь и здоровье человека.	1	
	<b><i>Раздел V. Питание (6ч.)</i></b>		
21	Место для приготовления пищи.	1	
22	Молоко и молочные продукты.	1	
23	Хлеб и хлебобулочные изделия.	1	
24	Мясо и мясопродукты.	1	
25	Яйца, жиры.	1	
26	Овощи, плоды, ягоды и грибы.	1	
	<b><i>Раздел VI. Транспорт (3ч.)</i></b>		
27	Пригородный транспорт.	1	
28	Выбор рационального маршрута проезда.	1	
29	Стоимость проезда. Расписание.	1	
	<b><i>Раздел VII. Средства связи (2ч.)</i></b>		
30	Работа почтового отделения.	1	
31	Виды почтовых отправлений.	1	
	<b><i>Раздел VIII. Предприятия, организации, учреждения (1ч.)</i></b>		
32	Посещение образовательных организаций дополнительного образования.	1	
	<b><i>Раздел IX. Семья (2ч.)</i></b>		
33	Семейный досуг.	1	
34	Виды досуга: любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	1	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс (68ч. в год, 2 ч. в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол- во часо в	дата
	<b><i>Раздел I. Личная гигиена и здоровье (8ч.)</i></b>		
1	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	1	
2	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками.	1	
3	Косметические средства для ухода за кожей рук и ногтями.	1	
4	Значение закаливания организма.	1	
5	Воздушные Водные и солнечные процедуры.	1	
6	Способы и приемы выполнения различных видов процедур.	1	
7	Утренняя гимнастика.	1	
8	Составление комплексов утренней гимнастики.	1	
	<b><i>Раздел II. Охрана здоровья (5ч.)</i></b>		
9	Первая помощь при ушибах и травмах.	1	
10	Первая помощь при обморожениях.	1	
11	Первая помощь при отравлениях, солнечном ударе.	1	
12	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1	
13	Самолечение и его негативные последствия.	1	
	<b><i>Раздел III. Жилище (12ч.)</i></b>		
14	Планировка жилища.	1	
15	Виды жилых комнат.	1	
16	Виды нежилых помещений.	1	
17	Назначение жилых комнат и нежилых помещений.	1	
18	Мебель в жилых помещениях.	1	
19	Уход за мебелью.	1	
20	Средства и правила ухода за мебелью.	1	
21	Магазины по продаже различных видов мебели.	1	
22	Экскурсия в мебельный магазин.	1	
23	Убранство жилых комнат.	1	
24	Правила ухода за убранством жилых комнат.	1	
25	Практическая работа.	1	
	<b><i>Раздел IV. Одежда и обувь (13ч.)</i></b>	1	
26	Ручная стирка изделий.		
27	Машинная стирка изделий.	1	
28	Чтение условных обозначений на этикетках средств по стирке белья.	1	
29	Чтение условных обозначений на этикетках белья.	1	
30	Правила сушки белья из различных тканей.	1	
31	Правила пришивания пуговиц.	1	
32	Правила пришивания крючков, петель.	1	
33	Зашивание распоровшегося шва.	1	
34	Продление срока службы одежды.	1	
35	Штопка, наложение заплат.	1	
36	Виды пятновыводителей.	1	
37	Правила выведение мелких пятен.	1	
38	Правила техники безопасности при пользовании средствами.	1	
	<b><i>Раздел V. Питание (12ч.)</i></b>		
39	Виды муки.	1	
40	Виды круп.	1	
41	Соль, сахар.	1	

42	Виды пряностей и приправ.	1	
43	Виды чая. Способы заварки чая.	1	
44	Виды кофе. Польза и негативные последствия.	1	
45	Магазины по продаже продуктов питания.	1	
46	Виды товаров.	1	
47	Порядок приобретения товаров.	1	
48	Срок годности продуктов.	1	
49	Стоимость, расчет стоимости.	1	
50	Виды продовольственных рынков.	1	
	<b><i>Раздел VI. Транспорт (6ч.)</i></b>		
51	Междугородний железнодорожный транспорт.	1	
52	Вокзалы: назначение, основные службы.	1	
53	Платформа, перрон, путь.	1	
54	Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	1	
55	Расписание поездов.	1	
56	Виды пассажирских вагонов.	1	
	<b><i>Раздел VII. Средства связи (4ч.)</i></b>		
57	Письма.	1	
58	Бандероли.	1	
59	Посылки.	1	
60	Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.	1	
	<b><i>Раздел VIII. Предприятия, организации, учреждения (4ч.)</i></b>		
61	Местные промышленные предприятия.	1	
62	Местные сельскохозяйственные предприятия.	1	
63	Основные виды выпускаемой продукции.	1	
64	Профессии рабочих и служащих.	1	
	<b><i>Раздел IX. Семья (4ч.)</i></b>		
65	Досуг как источник получения новых знаний.	1	
66	Досуг как средство укрепления здоровья.	1	
67	Хобби.	1	
68	Отдых и его разновидности.	1	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**8класс (68ч. в год,2 ч. в неделю)**

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	дата
	<b><i>Раздел I. Личная гигиена и здоровье (8ч.)</i></b>		
1	Уход за волосами.	1	
2	Средства для ухода за волосами.	1	
3	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.	1	
4	Значение зрения в жизни и деятельности человека.	1	
5	Правила бережного отношения к зрению.	1	
6	Правила и приемы ухода за органами зрения.	1	
7	Способы сохранения зрения.	1	
8	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	1	
	<b><i>Раздел II. Охрана здоровья (5ч.)</i></b>		
9	Уход за больным на дому.	1	
10	Переодевание, умывание, кормление больного.	1	
11	Вызов врача на дом.	1	
12	Виды врачебной помощи на дому.	1	
13	Вызов «скорой» или неотложной помощи.	1	
	<b><i>Раздел III. Жилище (13ч.)</i></b>		
14	Кухня.	1	
15	Нагревательные приборы Правила техники безопасности	1	
16	Электробытовые приборы на кухне техника безопасности	1	
17	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения.	1	
18	Деревянный инвентарь.	1	
19	Предметы для сервировки стола:	1	
20	Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	1	
21	Кухонная мебель	1	
22	Оборудование ванной комнаты и санузла	1	
23	Электробытовые приборы в ванной комнате	1	
24	Правила пользования стиральными машинами	1	
25	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание.	1	
26	Магазины по продаже электробытовой техники	1	
	<b><i>Раздел IV. Одежда и обувь (10ч.)</i></b>		
27	Предприятия бытового обслуживания.	1	
28	Прачечная. Виды услуг.	1	
29	Прейскурант.	1	
30	Химчистка. Услуги химчистки.	1	
31	Выбор одежды при покупке в соответствии размерами.	1	
32	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	1	
33	Специализированные магазины.	1	
34	Экскурсия в магазины одежды.	1	
35	Правила возврата или обмена купленного товара.	1	
36	Хранение чека. Гарантийные средства носки.	1	
	<b><i>Раздел V. Питание (19ч.)</i></b>		
37	Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	1	
38	Завтрак. Блюда для завтрака.	1	
39	Бутерброды.	1	
40	Каши.	1	

41	Блюда из яиц.	1	
42	Напитки для завтрака.	1	
43	Составление меню для завтрака.	1	
44	Приготовление некоторых блюд для завтрака.	1	
45	Приготовление некоторых блюд для завтрака.	1	
46	Стоимость и расчет продуктов для завтрака.	1	
47	Посуда для завтрака. Сервировка стола.	1	
48	Блюда для ужина. Составление меню.	1	
49	Отбор продуктов для холодного ужина.	1	
50	Приготовление несложных салатов.	1	
51	Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.	1	
52	Составление меню для горячего ужина.	1	
53	Отбор продуктов для горячего ужина.	1	
54	Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.	1	
55	Приготовление холодного ужина.	1	
	<b><i>Раздел VI. Транспорт (3ч.)</i></b>		
56	Автовокзал, его назначение.	1	
57	Основные автобусные маршруты.	1	
58	Расписание, порядок приобретения билетов,	1	
	<b><i>Раздел VII. Средства связи (5ч.)</i></b>		
59	Виды телефонной связи.	1	
60	Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	1	
61	Культура разговора по телефону.	1	
62	Номера телефонов экстренной службы. Сотовые компании, тарифы.	1	
63	Правила оплаты различных видов телефонной связи.	1	
	<b><i>Раздел VIII. Предприятия, организации, учреждения (2ч.)</i></b>		
64	Исполнительные органы муниципальной власти.	1	
65	Структура, назначение.	1	
	<b><i>Раздел IX. Семья (3ч.)</i></b>		
66	Необходимость разумной смены работы и отдыха.	1	
67	Летний отдых, виды проведения.	1	
68	Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху.	1	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9класс (68ч. в год, 2 ч. в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол- во часо в	дата
	<b><i>Раздел I. Личная гигиена и здоровье (5ч.)</i></b>		
1	Негативное влияние на организм человека вредных веществ.	1	
2	Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	1	
3	Табакокурение и вред.	1	
4	Вред алкоголя, токсических и наркотических веществ.	1	
5	Наркотики и их разрушительное действие.	1	
	<b><i>Раздел II. Охрана здоровья (3ч.)</i></b>		
6	Госпитализация.	1	
7	Амбулаторный прием.	1	
8	Справка и листок нетрудоспособности.	1	
	<b><i>Раздел III. Жилище (15ч.)</i></b>		
9	Гигиенические требования к жилому помещению.	1	
10	Виды уборки жилища.	1	
11	Инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений.	1	
12	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	1	
13	Практическая работа.	1	
14	Уборка санузла и ванной комнаты	1	
15	Уход за различными видами напольных покрытий.	1	
16	Ежедневная уборка.	1	
17	Практическая работа.	1	
18	Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.	1	
19	Насекомые и грызуны в доме.	1	
20	Профилактика появления грызунов и насекомых.	1	
21	Виды химических средств борьбы с грызунами и насекомыми.	1	
22	Правила использования ядохимикатов. Предупреждение отравлений.	1	
23	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	1	
	<b><i>Раздел IV. Одежда и обувь (12ч.)</i></b>		
24	Магазины по продаже различных видов обуви.	1	
25	Порядок приобретения обуви в магазине.	1	
26	Правила ухода за обувью из различных материалов.	1	
27	Ремонт обуви, виды услуг.	1	
28	Прейскурант.	1	
29	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт.	1	
30	Правила приема и выдачи обуви.	1	
31	Значение опрятного вида человека.	1	
32	Ремонт одежды.	1	
33	Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы.	1	
34	Продление срока службы одежды.	1	
35	Практическая работа.	1	
	<b><i>Раздел V. Питание (24ч.)</i></b>		
36	Обед.	1	
37	Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.	1	
38	Супы, виды.	1	
39	Способы приготовления.	1	
40	Мясные блюда, виды.	1	

41	Способы приготовления.	1	
42	Рыбные блюда, виды.	1	
43	Способы приготовления.	1	
44	Гарниры, овощные салаты.	1	
45	Способы приготовления.	1	
46	Фруктовые напитки: соки, нектары.	1	
47	Составление меню для обеда.	1	
48	Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.	1	
49	Стоимость и расчет продуктов для обеда.	1	
50	Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда.	1	
51	Правила этикета за столом.	1	
52	Виды теста.	1	
53	Виды изделий из теста.	1	
54	Составление и запись рецептов.	1	
55	Приготовление изделий из теста.	1	
56	Виды домашних заготовок.	1	
57	Меры предосторожности. Правила первой помощи при отравлении.	1	
58	Варенье из ягод и фруктов.	1	
59	Приготовление варенья.	1	
	<b>Раздел VI. Транспорт (2ч.)</b>		
60	Значение водного транспорта. Пристань. Порт.	1	
61	Аэропорты, аэровокзалы.	1	
	<b>Раздел VII. Средства связи (2ч.)</b>		
62	Электронная почта. Видео-связь.	1	
63	Виды денежных переводов.	1	
	<b>Раздел VIII. Предприятия, организации, учреждения (1ч.)</b>		
64	Исполнительные органы государственной власти района. Структура, назначение.	1	
	<b>Раздел IX. Семья (4ч.)</b>		
65	Бюджет семьи. Виды и источники дохода.	1	
66	Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов.	1	
67	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям.	1	
68	Планирование дорогостоящих покупок.	1	